



Rapport de l'Île-du-Prince-Édouard

C annabis use
O besity
M ental health
P hysical activity
A lcohol use
S moking
S edentary behaviour



2024-25



Merci de participer au sondage COMPASS 2024-2025.

Voici le profil personnalisé de la santé dans vos écoles pour l'Île-du-Prince-Édouard.

Ce rapport présente les résultats de l'enquête COMPASS 2024-25 des élèves inscrits de la 7^e à la 12^e année recrutés dans **34** écoles de la province. Parmi les écoles participantes, **74%** de élèves ont participé à COMPASS cette année. Dans certains cas, la somme des résultats peut ne pas atteindre 100 % en raison de l'arrondissement effectué.

Des exemples d'actions et de ressources recommandées se trouvent dans la section « Recommandations et ressources » au bas de chaque page. Ces recommandations et ressources s'adressent à des écoles individuelles. Vous pouvez accéder à une liste plus détaillée des ressources pour la promotion de la santé sur le site Web de COMPASS.

Si vous avez des questions sur les données qui ne sont pas présentées dans ce profil, veuillez communiquer avec le responsable du projet de recherche COMPASS (voir ci-dessous).

Pour plus de renseignements sur ce profil, sur les ressources additionnelles ou sur le projet COMPASS en général, visitez le www.waterloo.ca/compass-system/about ou communiquez avec :

Cody Davenport

(il/lui)

Responsable du projet COMPASS de l'Î.-P.-É.

Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É.

cjdavenport@ihis.org

Dr. Scott Leatherdale

Cochercheur principal du projet COMPASS

Université de Waterloo

sleatherdale@uwaterloo.ca

Dr. Karen Patte

(elle)

Cochercheuse principale du projet COMPASS

Université Brock

kpatte@brocku.ca

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des personnes-ressources du Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. et du ministère de l'Éducation et de la Petite enfance. Ces personnes-ressources peuvent vous orienter vers des ressources supplémentaires en matière de santé :

Heather McIver

(elle)

Promotion de la santé

Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É.

hlmciver@ihis.org

Dr. Shamara Baidooonso

(elle)

Épidémiologiste provinciale

Gestionnaire de l'unité d'évaluation et de surveillance de la santé de la population

Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É.

sbaidooonso@ihis.org

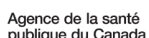
Sterling Carruthers

(il/lui)

Spécialiste de la santé en milieu scolaire

Ministère de l'Éducation et de la Petite enfance

sdccarruthers@gov.pe.ca





Échantillons selon les données démographiques l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

Échantillon selon l'année scolaire :

18% 7^e année
18% 8^e année
18% 9^e année
15% 10^e année
16% 11^e année
14% 12^e année

Échantillon selon l'âge :

1% 11 ans ou moins
17% 12 ans
18% 13 ans
18% 14 ans
15% 15 ans
16% 16 ans
13% 17 ans
1% 18 ans
<1% 19 ans ou plus

Échantillon selon la race :

70% Blanche ou Blanc
22% Autre race ou
multiple
5% Je ne sais pas
2% Je préfère ne pas
répondre

Échantillon selon le sexe à la naissance* :

51% Femme
47% Homme

Échantillon selon l'identité de genre* :

49% Fille/femme
47% Garçon/
homme
3% Diversité de
genre**

Échantillon selon le lieu de naissance :

66% Île-du-Prince-
Édouard
17% Ailleurs au
Canada
18% À l'extérieur du
Canada

Échantillon selon le nombre d'années au Canada :

75% Je suis née
ou né au
Canada
10% De 1 à 5 ans
11% 6 ans ou plus

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les données démographiques aident à évaluer à quel point le sondage a permis de recueillir un éventail diversifié de perspectives et d'expériences. Ces données peuvent être utilisées par les écoles afin de concevoir des initiatives fondées sur des données probantes en vue d'améliorer l'équité.



*La somme des valeurs ne correspondra pas à 100%, car certains élèves ont répondu « Je préfère ne pas répondre » (à l'énoncé concerné)

**La diversité de genre inclut les personnes non binaires, bispirituelles et qui décrivent leur genre autrement

Résultats en matière d'alimentation saine l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :



85%

boivent
de l'eau pure
chaque jour de la
semaine



22%

boivent des
boissons
énergisantes au
moins une fois par
semaine



73%

boivent
des boissons sucrées
au moins une fois par
semaine



5%

se couchent parfois
le ventre vide par
manque d'argent
pour acheter de la
nourriture



25%

ont pris un déjeuner
fourni dans le cadre
d'un programme de
déjeuners scolaire au
moins une fois par
semaine



25%

ont mangé un dîner
fourni dans le cadre
d'un programme de
dîners scolaire au
moins une fois par
semaine



42%

mangent
des fruits
chaque jour de
la semaine

48%
moyenne de COMPASS*

41%

mangent
des légumes
chaque jour de
la semaine

51%
moyenne de COMPASS*

43%

déjeunent
chaque matin

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

En plus d'être importante pour la croissance et le développement, une alimentation saine aide les jeunes à apprendre, à réussir et à obtenir de bons résultats scolaires. Une alimentation saine repose non seulement sur le choix des aliments consommés, mais aussi sur la manière dont on mange, l'endroit et le moment où on le fait ainsi que les raisons pour lesquelles on mange. Il est important que les jeunes adoptent un régime alimentaire sain pour être et demeurer en santé, ainsi que pour réduire les risques de développer de nombreuses maladies chroniques. La promotion d'une relation saine avec la nourriture contribue à créer un environnement d'apprentissage inclusif qui favorise le bien-être des élèves.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir activement les programmes scolaires de nutrition, comme des programmes de déjeuners, de collations et de dîners santé, qui sont accessibles aux élèves chaque jour. Consulter la page de [PEI School Food Program Inc.](#)
- Veiller au respect par votre école de la [politique d'alimentation et de nutrition en milieu scolaire](#) de la Commission scolaire, qui guide le personnel et les communautés scolaires dans la création d'un environnement scolaire sain qui favorise l'apprentissage et la réussite des élèves en incitant les élèves, le personnel et les parents et tuteurs et tutrices à choisir des boissons et des aliments nutritifs.
- Inciter les élèves à faire des choix alimentaires conformes au [Guide alimentaire canadien](#). Favoriser la sensibilisation en intégrant des leçons faisant la promotion des bonnes habitudes alimentaires et d'[une saine alimentation à l'école](#).

* Cette ressource est accessible en anglais et en espagnol seulement.



Résultats en matière de poids santé l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

56%

essaient de perdre ou de
gagner du poids

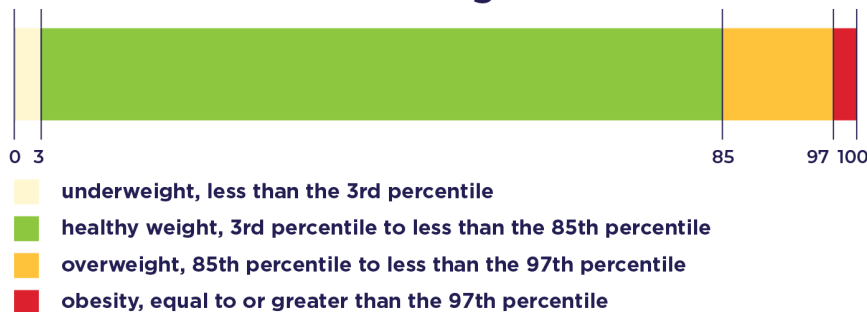
52%

considèrent avoir un poids
adéquat

70%

avaient un indice de masse
corporelle (IMC) se situant dans
la fourchette de percentiles de
« poids santé » (du 3e au
84e percentile)

BMI Percentile Ranges for Youth



L'indice de masse

corporelle (IMC) est une mesure du poids par rapport à la taille qui sert d'outil de dépistage permettant aux professionnelles et professionnels de la santé d'évaluer les risques pour la santé en fonction du poids. Les percentiles de l'IMC sont utilisés pour décrire le poids d'une ou un enfant par rapport à celui d'autres enfants du même âge et du même sexe. Par exemple, un percentile de 70 signifie que le poids de l'enfant est supérieur à celui de 70 % des enfants du même âge et du même sexe. L'IMC ne permet pas de diagnostiquer un excès de graisse corporelle et a ses limites. Plus précisément, il ne tient pas compte de l'ossature, de la répartition des graisses ni de la masse musculaire.

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

À l'heure actuelle, l'IMC est la seule directive et mesure canadienne disponible, mais il ne s'agit que d'un des outils utilisés pour évaluer si une ou un enfant a un poids santé. L'IMC est un outil de dépistage dont se servent les professionnelles et professionnels de la santé pour appuyer les familles préoccupées par le poids de leur enfant. De nombreux facteurs, notamment la santé mentale ainsi que les facteurs biologiques, socio-environnementaux (p. ex. où habite la personne, son revenu et ses relations sociales), peuvent influencer sur un poids corporel normal et santé. L'excès de graisse corporelle expose les jeunes à un éventail de problèmes de santé évitables, y compris le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le cancer et les problèmes articulaires. Cependant, mettre l'accent sur l'obésité et la perte de poids peut avoir des effets néfastes imprévus, comme l'intimidation et la discrimination fondées sur le poids, une mauvaise image corporelle et des comportements malsains de contrôle du poids, comme des perturbations de l'alimentation et des troubles de l'alimentation. Les recherches menées dans le cadre de l'étude COMPASS, entre autres, révèlent que l'insatisfaction pondérale et la perception d'embonpoint sont des facteurs qui prédisent un faible taux d'adoption de comportements sains et une mauvaise santé mentale, peu importe le poids réel.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Envisager d'adopter un programme fondé sur les forces et éviter les messages axés sur le poids. Consulter le site de la [National Eating Disorders Association](#)* pour obtenir des trousseaux et des conseils sur la façon d'aborder les préoccupations en matière d'image corporelle, d'alimentation, de forme physique et de poids.
- Mettre l'accent sur des approches antirégimes dans les cours sur l'alimentation et la nutrition, comme l'[enseignement de la nutrition](#), les [activités pédagogiques axées sur la saine alimentation](#) et les comportements positifs par rapport à l'alimentation, comme l'utilisation du [Guide alimentaire canadien](#).
- [Navigapp pour jeunes du Nouveau-Brunswick](#) offre aux jeunes de l'Île-du-Prince-Édouard des ressources et du soutien en ligne sur l'alimentation saine, les troubles alimentaires, l'estime de soi et l'image corporelle, le stress et l'anxiété, ainsi que sur d'autres sujets connexes.

* Ces ressources sont accessibles en anglais et/ou en espagnol seulement.

Résultats en matière d'activité physique l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

75%

suivent la directive nationale
de 60 minutes d'activité
physique par jour

71% moyenne de COMPASS*



52%

ont déclaré s'adonner à des
séances d'entraînement musculaire
au moins trois jours par semaine



40%

ont indiqué participer à des sports
intramuros ou faire partie d'un club
sportif non compétitif



40%

ont affirmé faire partie d'une
équipe sportive scolaire



55%

ont précisé pratiquer des
sports à l'extérieur de l'école

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'activité physique est un moyen efficace d'améliorer et de maintenir sa santé physique et mentale, de réduire les risques de maladies chroniques (p. ex. maladies du cœur, accident vasculaire cérébral, diabète de type 2 et certains cancers), de soutenir la croissance et le développement, ainsi que d'aider les jeunes à se concentrer, à apprendre et à réussir à l'école. Malheureusement, l'activité physique a tendance à diminuer à l'adolescence, plus particulièrement chez les adolescentes. Les adolescentes et adolescents citent l'intensification de la compétition, le sentiment de ne pas être à la hauteur et le manque de temps occasionné par des exigences scolaires croissantes comme raisons pour abandonner le sport et l'activité physique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui incitent les jeunes à faire 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, en plus d'une activité physique de faible intensité durant la journée, ainsi que d'activités physiques d'intensité élevée et d'activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois fois par semaine.
- Faire découvrir aux élèves des ressources sur des exercices sans équipement, comme celles d'[ACTIVE Kids*](#) et d'[Éducation physique et santé Canada \(EPS Canada\)](#), pour leur donner des idées d'activités physiques amusantes à faire en classe, aux pauses ou à la maison.
- Inciter les élèves à accéder à [Island Trails](#) pour explorer la nature et le plein air, aux outils et ressources de [Recreation PEI*](#), ainsi que sur le site du programme [l'île s'engage! \(go!PEI\)*](#) qui propose des activités récréatives communautaires gratuites.



Résultats en matière de temps d'écran l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

5% respectent la directive nationale d'au plus
deux heures de loisir devant un écran par jour

5% moyenne de COMPASS*



Temps moyen
passé à naviguer
sur Internet:
1.0 heures par jour



Temps moyen
passé à envoyer
des textos, des
messages et des
courriels ou à y
répondre: 1.0
heures par jour



Temps moyen
passé à naviguer
sur les réseaux
sociaux:
1.9 heures par
jour



Temps moyen
passé à regarder
des films ou des
émissions
télévisées:
1.5 heures par jour



Temps moyen
passé à jouer à
des jeux vidéo ou
d'ordinateur:
1.3 heures par jour



Temps moyen
passé à faire des
appels vidéo
(p. ex. Facetime,
Skype, Zoom):
0.8 heures par
jour

Temps moyen
consacré aux travaux
scolaires sur les écrans:
1.2 heures par jour



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les jeunes passent beaucoup de temps assis durant une journée d'école, souvent devant des écrans ou à utiliser divers appareils. Les études suggèrent que les heures de sédentarité augmentent les risques pour la santé physique et mentale, peu importe le nombre d'heures d'activité physique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui incitent les jeunes à passer un maximum de 2 heures par jour de temps de loisirs devant un écran.
- À l'école, promouvoir le respect des [lignes directrices sur les comportements sédentaires liés à l'école*](#), une publication du Sedentary Behaviour Research Network qui recommande l'utilisation d'écrans quand il s'agit du meilleur outil pédagogique pour une tâche, et de limiter leur usage le reste du temps.
- Le personnel enseignant et les parents peuvent accéder à des renseignements et à des outils sur la page [Cyber Safe Care*](#) afin d'aider les jeunes à développer la pensée critique nécessaire pour interagir avec les médias et d'aborder les préoccupations en matière de sécurité sur Internet de manière positive.

* Cette ressource est accessible en anglais seulement



Résultats en matière de sommeil l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

63% suivent la directive nationale de huit
à dix heures de sommeil par nuit
60% moyenne de COMPASS*

En moyenne, les
élèves ont déclaré
dormir

8.3 heures
par nuit la semaine

En moyenne, les
élèves ont déclaré
dormir

9.3 heures
par nuit la fin de
semaine

76% ont qualifié
leur sommeil au
cours de la dernière
semaine de bon



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Un sommeil de courte durée à l'adolescence est associé à une humeur dépressive, à une baisse de motivation, à une diminution des résultats scolaires et à des problèmes de santé physique et comportementale. Il est prouvé qu'un sommeil adéquat, tant sur le plan de la qualité que de la durée, améliore le fonctionnement cognitif, la vigilance et l'énergie des adolescentes et adolescents tout le long de la journée. Le changement dans les rythmes circadiens qui survient naturellement à l'âge de la puberté retarde le moment où les adolescentes et adolescents ressentent la fatigue et s'endorment, ce qui entre en conflit avec l'heure matinale du début des cours. Par conséquent, la durée du sommeil diminue habituellement au cours du secondaire. L'utilisation d'écrans et de médias électroniques ainsi que l'exposition à la lumière des écrans avant de s'endormir, plus particulièrement une heure ou deux avant l'heure du coucher, peuvent causer de l'insomnie. Les boissons sucrées (p.ex. boissons gazeuses) et caféinées (p.ex. boissons énergisantes, café, et cappuccinos et autres cafés glacés) peuvent également perturber le sommeil.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui recommandent de huit à dix heures de sommeil sans interruption à l'adolescence, avec des heures de coucher et de lever régulières.
- Selon le programme d'études en santé et d'éducation physique de votre école, promouvoir une bonne hygiène du sommeil, y compris des comportements visant à atténuer les sources de stress (p. ex. faire ses devoirs avant le souper plutôt que tard le soir, et éviter d'utiliser le téléphone au lit).
- Sur le site [Soins de nos enfants](#), le personnel enseignant et les parents peuvent accéder à des renseignements à propos des adolescentes et adolescents, du sommeil et d'autres sujets, comme une vie saine, le comportement et le développement (p. ex. les écrans et les médias numériques).



Résultats en matière de tabagisme et de vapotage l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

13%

ont fait usage d'une vapoteuse
(cigarette électronique) dans les
30 derniers jours

15% moyenne de COMPASS*



6%

ont fumé une cigarette dans
les 30 derniers jours

5% moyenne de COMPASS*



Parmi les élèves qui
n'ont jamais fumé de
cigarette,

20%

fumeraient si un ami
leur en offrait une

Parmi les élèves qui
ont déclaré avoir
vapoté dans les
30 derniers jours :

53%

ont fait usage d'une
vapoteuse pour se
détendre ou atténuer
des symptômes de
stress ou d'anxiété

43%

ont utilisé une vapoteuse
(cigarette électronique)
par curiosité ou pour
essayer quelque chose
de nouveau

6%

ont fait usage d'une
vapoteuse (cigarette
électronique) pour les
aider à cesser de
fumer la cigarette



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les cigarettes et la plupart des vapoteuses renferment de la nicotine, qui, en plus de créer une forte dépendance, peut nuire au développement du cerveau à l'adolescence, à la mémoire et à la concentration, aggraver l'anxiété et la dépression, et augmenter le risque de dépendance à d'autres drogues. La recherche indique que les personnes qui vapotent fument également, ce qui soulève des inquiétudes quant à l'augmentation de la prévalence du vapotage chez les jeunes adolescentes et adolescents. Étant donné que les jeunes perçoivent la consommation de nicotine comme peu dangereuse et ne présentant qu'un faible risque de dépendance, celle-ci doit faire l'objet d'efforts de sensibilisation et de prévention importants sur le plan de la santé publique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool de la Commission scolaire pour la création de milieux sans tabac et sans fumée, laquelle interdit le tabagisme et le vapotage, y compris l'utilisation de cigarettes, de vapoteuses et de cigares, sur le terrain de l'école.
- Sensibiliser les élèves aux risques associés au vapotage, à la cigarette et aux autres produits contenant de la nicotine (p.ex. sachets de nicotine). Des ressources à l'intention du personnel enseignant et des jeux interactifs sont accessibles sur les sites Pas une expérience, LungNSPEI*, et MIEUX VIVRE Î.-P.-É.
- Le personnel enseignant, les parents et les professionnelles et professionnels de la santé peuvent accéder à des ressources et à des mesures de soutien destinées aux jeunes par l'intermédiaire du Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É., notamment le guide J'arrête de fumer ou vapoter à ma façon, qui aide les jeunes dans leur démarche d'abandon.

*Étude COMPASS 2023-24 incluant PEI, QC, ON, AB et BC

page 9

Remarque: Les taux de consommation de substances ont tendance à augmenter au fil des études secondaires. L'inclusion des 7e et 8e années dans ces indicateurs entraînera probablement des proportions globales plus faibles pour la consommation de substances que les proportions attendues dans les écoles participantes qui offrent la 9e à la 12e année seulement. Pour avoir une meilleure idée de la consommation de substances chez les élèves de vos écoles, veuillez consulter la page de comparaison entre années sur le sujet.

Résultats en matière de consommation d'alcool l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

20%

ont affirmé avoir
consommé de l'alcool
dans les 30 derniers
jours

13%

ont déclaré avoir
consommé cinq verres
d'alcool ou plus en une
seule occasion
(*binge drinking*) dans les
30 derniers jours

14% moyenne de COMPASS*

Chez les élèves qui ont
affirmé avoir consommé
de l'alcool dans les
30 derniers jours,

35%

ont déclaré l'avoir fait
alors qu'elles et ils
étaient seuls

11%

ont indiqué avoir été dans
un véhicule conduit par
une personne sous
l'influence de l'alcool dans
les 30 derniers jours



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'alcool est la drogue la plus souvent consommée par les élèves du secondaire. Les recherches révèlent qu'il est essentiel de retarder le début de la consommation d'alcool pour assurer le développement sain du cerveau et une bonne santé mentale. La consommation d'alcool chez les jeunes augmente drastiquement de la 9^e à la 12^e année. Des données recueillies dans le cadre de l'étude COMPASS montrent un lien évident entre le début de la consommation d'alcool et une baisse des résultats scolaires. L'alcool nuit à la capacité de prendre des décisions et est une cause majeure de mortalité précoce chez les jeunes en raison d'accidents et d'automutilations. La consommation précoce d'alcool constitue un grave facteur de risque d'apparition de problèmes qui perdurent à l'âge adulte, y compris la dépendance et les maladies chroniques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la [politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool](#) de la Commission scolaire pour la création de milieux scolaires sans alcool et sans drogue. Intégrer les élèves aux discussions sur la mise en œuvre de la politique et son application.
- Utiliser les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) et accéder aux ressources pour le [personnel enseignant](#) et les [jeunes](#) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). La [campagne Moins, c'est mieux](#) de l'Île-du-Prince-Édouard propose aussi des ressources, comme des affiches et des cartes chevalets, pouvant être utilisées dans les aires très fréquentées de l'école afin de favoriser la sensibilisation.
- Veiller à ce que les élèves soient au courant des ressources et du soutien qui leur sont offerts 24 heures sur 24, sept jours sur sept, par l'intermédiaire de [Navigapp pour jeunes](#) (Nouveau-Brunswick), du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard) et de la [Ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie](#) de Santé Î.-P.-É.





Résultats en matière de consommation de cannabis l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

9%

ont déclaré avoir
consommé du cannabis
dans les 30 derniers
jours

8% moyenne de COMPASS*

Chez les élèves qui ont
affirmé avoir
consommé du
cannabis dans les
30 derniers jours,

67%

ont déclaré l'avoir fait
alors qu'elles et ils
étaient seuls.

8%

ont indiqué avoir été
dans un véhicule conduit
par une personne ayant
consommé du cannabis
dans les 30 derniers
jours



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Le cannabis est l'une des drogues les plus consommées chez les jeunes. Plus une personne est jeune quand elle commence à consommer du cannabis fréquemment, plus les risques de dépendance et de problèmes de santé graves, comme l'anxiété, la dépression, la schizophrénie et la psychose, sont élevés. Beaucoup de jeunes perçoivent la consommation de cannabis comme peu dangereuse. Des données recueillies dans le cadre de l'étude COMPASS, entre autres, révèlent que les élèves qui consomment du cannabis sont plus susceptibles de déclarer faire également usage d'autres substances, déclarent avoir des symptômes d'anxiété et de dépression plus importants et pourraient voir leurs résultats scolaires diminuer au fil du temps. Une consommation de cannabis à haut risque (p. ex. consommation fréquente, produits très puissants) chez les jeunes est un enjeu important auquel il faut s'attaquer, puisqu'il est prouvé qu'une telle consommation nuit à la perception, à la mémoire, au jugement, au raisonnement, à la motivation et au rendement scolaire des adolescentes et adolescents, en plus de les amener à adopter des comportements à risque.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool de la Commission scolaire pour la création de milieux scolaires sans alcool et sans drogue. Intégrer les élèves aux discussions sur la mise en œuvre de la politique et son application.
- Utiliser les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque à l'intention des jeunes (RCUCMR) formulées par le CAMH.
- Communiquer des renseignements sur les ressources et le soutien accessibles à l'échelle locale par l'intermédiaire du 2-1-1 (Île-du-Prince-Édouard). Le site de la campagne Rien que des faits de l'Île-du-Prince-Édouard propose des ressources sur le cannabis. Des ressources à l'intention du personnel enseignant, comme la brochure Parler cannabis, de Jeunesse sans drogue, la trousse de sensibilisation des jeunes, de Canadian Students for Sensible Drug Policy (CSSDP), et Parler pot avec les jeunes: un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes, du CCDUS, sont offertes pour lancer la discussion sur le cannabis avec les élèves.





Résultats en matière d'intimidation l'Île-du-Prince-Édouard

Au cours des 30 derniers jours, parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

29% ont été victimes d'intimidation
19% moyenne de COMPASS*

11% ont intimidé des élèves

Type d'intimidation



20% ont été attaqués verbalement

6% ont été victimes d'harcèlement sexuel



7% ont été victimes de cyberattaques



11% ont subi de l'intimidation sociale (p. ex. exclusion intentionnelle d'un groupe)

6% ont été attaqués physiquement

Raisons derrière l'intimidation:



3% ont subi de l'intimidation en raison de leur race, ethnicité ou culture

5% ont subi de l'intimidation en raison d'un problème physique, émotionnel ou d'apprentissage



2% ont subi de l'intimidation parce que leur famille n'est pas aussi riche que les autres

2% ont subi de l'intimidation en raison de leur orientation sexuelle

2% ont subi de l'intimidation en raison de leur identité de genre



7% ont subi de l'intimidation en raison de leur poids

10% ont subi de l'intimidation en raison d'un autre aspect de leur image ou apparence

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les adolescentes et adolescents qui subissent de l'intimidation sont plus susceptibles de faire l'objet de retenues et de suspensions, de subir des échecs scolaires, de porter des armes et de manquer des cours. Le poids a tendance à être la cause d'intimidation la plus fréquente. Les élèves qui sont victimes d'intimidation sont aussi plus susceptibles de faire de l'intimidation à leur tour. L'intimidation peut avoir des répercussions permanentes sur la santé mentale et les relations futures.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Fournir au personnel enseignant, aux élèves et aux parents des ressources sur la cyberintimidation et décrire la marche à suivre en cas de cyberintimidation.
- Le personnel enseignant et les autres membres du personnel scolaire peuvent accéder aux ressources de [PREVNet](#) et de [Community Legal Information](#) sur la cyberintimidation pour en savoir plus sur l'intimidation et engager des conversations sur l'intimidation avec les élèves.
- D'autres ressources sont accessibles par l'intermédiaire de [Navigapp pour jeunes](#) (Nouveau-Brunswick) et du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard).





Résultats en matière de santé mentale l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

65% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente

72% moyenne de COMPASS*

69%

sentent que leur vie a un but et du sens

72%

ont des relations sociales positives et enrichissantes

69%

montrent de l'engagement et de l'intérêt par rapport à leurs activités quotidiennes

77%

ont l'impression de contribuer activement au bonheur et au bien-être des autres

80%

s'estiment compétents dans les activités importantes à leurs yeux

68%

se sentent optimistes quant à leur avenir

66%

ont le sentiment de pouvoir parler de leurs problèmes avec leurs amies et amis

59%

ont le sentiment de pouvoir parler de leurs problèmes avec leur famille



27%

ont déclaré avoir ressenti de la solitude la plupart des jours dans la dernière semaine

21%

s'être sentis déprimés la plupart des jours dans la dernière semaine

33%

ont déclaré avoir ressenti de la nervosité, de l'anxiété ou de l'irritabilité la plupart des jours dans les deux dernières semaines

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les jeunes qui ont une bonne santé mentale sont en meilleure position pour apprendre et relever les défis de la vie. Une bonne santé mentale se caractérise par de l'engagement et de la motivation, la conscience de soi, de l'efficacité personnelle, de l'espoir en l'avenir, de même qu'un sentiment d'avoir une raison d'être et un sentiment d'appartenance. Chaque élève gagne à acquérir des compétences d'autorégulation et socioaffectives afin de mieux faire face aux émotions négatives, de réduire les risques d'apparition de certains troubles de santé mentale et d'améliorer la gestion des problèmes de santé mentale existants. Un large éventail de facteurs sociaux, culturels, structurels et systémiques peuvent influencer sur le bien-être et la santé mentale des élèves. Des relations de confiance significatives avec des adultes et un sentiment d'être importante ou important comptent parmi les principaux prédictors du bien-être et de la santé mentale des élèves.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Contribuer à réduire la stigmatisation associée à la santé mentale en lui accordant la priorité dans l'environnement et les programmes scolaires. Le [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#) fournit plusieurs trousseaux pour aider les écoles à créer un milieu scolaire sain.
- Utiliser des approches appropriées sur le plan culturel pour discuter de la santé mentale avec les membres de groupes minoritaires. Parmi les ressources utiles, mentionnons la [trousse d'action pour la santé mentale des élèves](#) et la [campagne We Matter](#).
- Parler des ressources en matière de santé mentale et de dépendances, comme les [services téléphoniques](#), les [services de soutien*](#) et les [services de counseling en accès libre](#), accessibles par l'intermédiaire du 2-1-1 (Île-du-Prince-Édouard) et de Santé Î.-P.-É.

Résultats en matière de sentiment d'appartenance à l'école et de rendement scolaire l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

75%

sentent faire partie de leur école

77% moyenne de COMPASS*

82%

se sentent en sécurité à leur école

84%

estiment que le personnel enseignant les traite équitablement

79%

se sentent proches des gens à l'école

65%

aiment être à leur école



63%

aimeraient poursuivre des études postsecondaires

88%

pensent qu'il est important d'obtenir de bonnes notes

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Le sentiment d'appartenance à l'école est un facteur de protection important et modifiable pour de multiples résultats pour la santé chez les jeunes. Le sentiment d'appartenance à l'école est défini comme un sentiment de faire partie de la communauté scolaire et de se sentir en sécurité à l'école, ainsi que des relations positives avec les autres élèves et le personnel enseignant. Les jeunes qui ont un plus grand sentiment d'appartenance à leur école présentent un taux moins élevé de dépression, de consommation abusive de substances et de violence déclarées. L'étude COMPASS a déterminé que le sentiment d'appartenance à l'école est l'un des plus grands facteurs de prévention de l'anxiété et de la dépression, en plus d'avoir des effets protecteurs chez les jeunes. Les avantages du sentiment d'appartenance à l'école sont particulièrement importants pour les élèves présentant plus de risques de mauvais résultats pour la santé, y compris les groupes racisés, de diverses identités de genre et au statut socioéconomique inférieur; par contre, ces jeunes déclarent avoir une perception moins favorable de leur milieu scolaire.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Le [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#) fournit des ressources pour aider les écoles à créer un milieu scolaire sain.
- Le [Guide d'action - Sentiment d'appartenance à l'école](#) de la Colombie-Britannique et la [trousse à l'intention des écoles secondaires](#) conçue par le Bureau de santé de Middlesex-London sont des ressources qui peuvent aider les écoles à créer des cultures scolaires sécuritaires et positives.





Résultats en matière d'équité et d'inclusion l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

57% déclarent s'être déjà sentis
malvenus ou mal à l'aise à
l'école pour les raisons
suivantes:

9%

Leur race, ethnicité ou
culture

5%

Leur religion

7%

Leur statut social (leur
famille n'est pas aussi riche
ou aisée que les autres)

5%

Leur identité de genre

6%

Leur orientation sexuelle

32%

Leur image ou apparence

14%

Un problème émotionnel

7%

Un problème
d'apprentissage

5%

Un problème physique

15%

Leurs notes scolaires

19%

Autres raisons



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Lorsque les élèves se sentent bienvenus et acceptés dans leur école, elles et ils sont plus susceptibles de réussir dans leurs études. Le sentiment d'être bienvenu à l'école a tendance à varier selon la race, l'ethnicité, la religion, la sexualité et le statut socioéconomique. Ces variations peuvent contribuer à des inégalités en matière de réussite scolaire, de bien-être psychologique et de santé physique entre les différents groupes d'élèves. La formation du personnel et les initiatives en milieu scolaire peuvent contribuer à réduire ces inégalités et à améliorer le sentiment d'appartenance de tous les élèves. Le personnel enseignant devrait créer des ressources (p. ex. affiches) et milieux scolaires inclusifs où tous les élèves se voient représentés dans le programme et dans les activités parascolaires. Aider les élèves à se sentir valorisés, appréciés et respectés à l'école peut favoriser la réussite scolaire et le bien-être global des élèves, en plus de promouvoir la participation aux activités scolaires qui stimulent des comportements sains.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Favoriser les initiatives, activités et programmes menés par les élèves et axés sur les élèves, en tenant plus particulièrement compte des élèves marginalisés, qui font la promotion de l'inclusion et d'une culture scolaire positive. Les initiatives menées par les élèves ont tendance à être plus efficaces que celles menées par des adultes (c.-à-d. personnel scolaire, parents ou partenaires communautaires).
- Transmettre le [rapport sur l'équité, la diversité et l'inclusion \(PDF\)](#)* au personnel enseignant pour lui donner des stratégies d'intégration de ces concepts à son enseignement.
- Contribuer à créer un [environnement scolaire inclusif pour les élèves 2ELGBTQI](#) et envisager les [Stratégies des jeunes pour lutter contre la violence liée au genre dans nos écoles](#)*.
 - Cette ressource est accessible en anglais seulement

Résultats en matière de changements climatiques et d'écoanxiété l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

11%

ont mentionné croire
souvent ou presque
toujours pouvoir faire
quelque chose pour
s'attaquer à l'enjeu des
changements
climatiques

12% moyenne de COMPASS*

13%

ont affirmé tenter
souvent ou presque
toujours de réduire les
comportements qui
contribuent aux
changements
climatiques

4%

ont déclaré que le fait
de penser aux
changements
climatiques les empêche
souvent ou presque
toujours de dormir

3%

ont indiqué que le fait de
penser aux changements
climatiques nuit souvent
ou presque toujours à
leur capacité de faire
leurs devoirs ou
d'accomplir d'autres
tâches



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'écoanxiété est un problème auquel font face un nombre croissant d'adolescentes et adolescents au fur et à mesure de la progression des changements climatiques. Souvent définie comme une anxiété liée aux effets des changements climatiques sur les générations futures et sur l'environnement, l'écoanxiété touche plus souvent les enfants et les jeunes que les adultes. L'anxiété liée aux changements climatiques est associée à une moins bonne santé mentale, notamment un moral bas, un sentiment d'impuissance et une humeur dépressive. En dotant les jeunes des compétences nécessaires pour faire face à ces inquiétudes, on peut avoir un effet positif sur leur santé mentale et leur capacité à contribuer positivement à la lutte contre les changements climatiques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- [Eco-Anxious Stories](#)* présente des ressources, des histoires et des ateliers pour aider les gens à gérer leur écoanxiété et à entrer en contact avec d'autres personnes qui en ressentent. Envisager de distribuer la ressource [Quick Tips for Eco-Anxiety](#)*, qui comprend des trucs et astuces pour accepter ses émotions par rapport aux changements climatiques.
- Inciter les jeunes à s'engager dans la lutte contre les changements climatiques en participant au mouvement [GénérationAction](#) et en se renseignant sur le [Plan d'adaptation climatique de l'Île-du-Prince-Édouard](#).
- Aider les élèves à former un club à leur école pour approfondir leurs connaissances et échanger avec des leaders en adaptation et en changements climatiques à l'Île-du-Prince-Édouard (p. ex. travaux en cours à la [School of Climate Change and Adaptation](#)* de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard)

* Ces ressources sont accessibles en anglais seulement.



Comparaison entre les genres à l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les filles de l'Île-du-Prince-Édouard :



44% mangent des fruits et 43% des légumes tous les jours de la semaine



73% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour



6% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour



64% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit



5% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours



14% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours



13% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (*binge drinking*) dans les 30 derniers jours



8% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



28% ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours



57% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



74% sentent faire partie de leur école



11% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques



Remarque: Afin de préserver la confidentialité des élèves en raison de la petite taille de l'échantillon, les réponses autres que « garçon » ou « fille » ne sont pas incluses et les conclusions sont présentées ici pour les garçons et les filles seulement.

Parmi les garçons de l'Île-du-Prince-Édouard :



41% mangent des fruits et 40% des légumes tous les jours de la semaine



78% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour



5% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour



62% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit



7% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours



12% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours



13% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (*binge drinking*) dans les 30 derniers jours



9% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



28% ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours



75% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



78% sentent faire partie de leur école



10% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques

Comparaison entre les années à l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

	7	8	9	10	11	12
Mangent des fruits 7 jours par semaine	50%	47%	45%	37%	36%	36%
Mangent des légumes 7 jours par semaine	44%	40%	42%	41%	38%	39%
Suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour	76%	78%	79%	76%	69%	69%
Respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour	10%	6%	3%	3%	4%	4%
Suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit	65%	70%	66%	64%	56%	54%
Ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours	1%	2%	4%	7%	13%	12%
Ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours	2%	5%	8%	16%	26%	30%
Ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (binge drinking) dans les 30 derniers jours	2%	4%	6%	16%	29%	31%
Ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours	1%	2%	5%	9%	18%	22%
Ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours	32%	34%	32%	26%	23%	21%
Ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente	76%	70%	65%	59%	59%	54%
Sentent faire partie de leur école	84%	78%	73%	73%	72%	68%
Ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques	15%	9%	9%	10%	11%	12%

Note : Afin de préserver la confidentialité des élèves, les résultats contrastés par niveaux scolaires sont présentés comme <5% pour les faibles pourcentages lorsque l'échantillon est de moins de 95. La mention « N/D » est indiquée si l'échantillon est de moins de 30.



Comparaisons entre les années l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

	2022-23	2023-24	2024-25
Mangent des légumes 7 jours par semaine	41%	40%	41%
Mangent des fruits 7 jours par semaine	40%	39%	42%
Suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour	78%	75%	75%
Respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour	3%	5%	5%
Suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit	57%	61%	63%
Ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours	8%	7%	6%
Ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours	18%	16%	13%
Ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (binge drinking) dans les 30 derniers jours	16%	14%	13%
Ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours	13%	11%	9%
Ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours	29%	30%	29%
Ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente	59%	59%	65%
Sentent faire partie de leur école	70%	74%	75%
Ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques	13%	11%	11%

Note: Les petites différences de pourcentages par rapport aux rapports précédents peuvent être dues aux arrondis.





Message des responsables de l'étude

Merci d'avoir participé à l'étude COMPASS. Nous espérons que le présent rapport aura été informatif et utile. En participant à l'étude COMPASS, vos écoles contribueront à façonner la recherche sur la santé des jeunes et les pratiques connexes au Canada et à l'étranger pendant des années. Nous avons aimé travailler avec vos écoles et espérons poursuivre cette collaboration avec vos spécialistes en santé publique et vous afin que vos écoles offrent l'environnement le plus sain possible aux élèves.

Dr. Scott Leatherdale
Cochercheur principal du projet
COMPASS
Professor
School of Public Health Sciences
Université de Waterloo

Dr. Karen Patte
Cochercheur principal du projet
COMPASS
Associate Professor
Department of Health Sciences
Université Brock



www.compass.uwaterloo.ca

